

J+S-Kids: Einführung Baseball - Lektion 8

Geschicklichkeitsparcours

Autorin

Carmen Schaub, J+S-Expertin, Fachleiterin Baseball/Softball

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
 Niveau einfach mittel anspruchsvoll
 Empfohlenes Alter 8 – 10 Jährige
 Gruppengrösse 18 (Minimum 6, Maximum 20)
 Kursumgebung Fussballfeld oder 2 Fachturnhalle
 Sicherheitsaspekte siehe Grundlagen

Zielsetzungen/Lernziele

Die Kinder absolvieren einen Geschicklichkeitsparcours und können ihre Fortschritte erkennen. Der Parcours soll ein positives Erlebnis sein und die Leistung (Punkteanzahl steht im Hintergrund). Die Punktetabelle soll so festgelegt werden, dass alle Disziplinen in etwa gleich stark gewichtet werden.

Hinweise

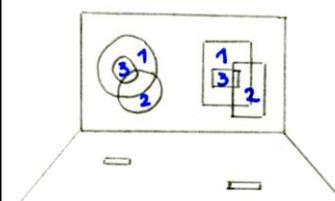
Nach dem Einlaufen in 3 Stationen aufteilen. Die vierte Station wird zusammen ausgeführt. Die Mithilfe der Eltern ist sehr erwünscht. Nach einer kurzen Instruktion können sie die Station selbständig betreuen.

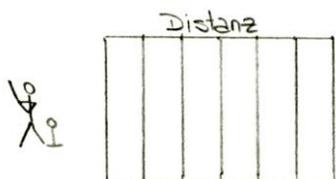
Inhalte

EINLEITUNG

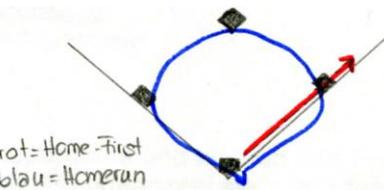
Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Baserunning-Lokomotive Die Kinder verteilen sich gleichmässig auf alle 4 Bases. Das erste Kind jeder Gruppe rennt eine Runde um alle Bases. Sobald es wieder beim Ausgangsbasis ist, schliesst das zweite Kind an. Es werden so viele Runden gelaufen, bis der gesamte Zug einmal komplett um alle Bases gelaufen ist. Der erste Läufer stoppt am Ausgangsbasis, die anderen laufen weiter, dann stoppt der zweite Läufer etc.		Bases
5'	Hampelmänner einfach und in Varianten	im Kreis	

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Einwerfen - kniend - seitlich stehend - mit Schrittfolge		weiche Bälle Handschuhe
8-10'	Station Werfen: "Zielwurf" Die Kinder haben 5 Versuche, den Ball in die Markierungen an der Wand zu werfen.	Skizze: 	weiche Bälle Handschuhe

8-10'	Station Fangen: "Flyballs" Die Kinder haben 5 Versuche, den Ball aus der Luft zu fangen. Der Ball wird an eine markierte Stelle geworfen.	Skizze: 	weiche Bälle Handschuhe Hütchen
8-10'	Station Schlagen: Die Kinder haben 5 Versuche, den Ball soweit wie möglich zu schlagen. Pro 5 Meter können Punkte verteilt werden. Die wartenden Kinder sammeln die Bälle auf.	Skizze: 	weiche Bälle Handschuhe Tee Schläger

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Baserunning: Die Kinder rennen zwei Strecken. Homeplatte bis Firstbase Homerun (um alle Bases) Es ist darauf zu achten, dass alle Bases berührt werden. Die Zeit wird für beide Strecken separat gestoppt. Start: Schlaggrundposition, Schwung ohne Schläger und Sprint	Skizze:  <p>rot = Home-First blau = Homerun</p>	Bases Stoppuhr
5'	Gemeinsames Aufräumen und Abschiedsritual		